

第四章：恢復

Chapter Four: Recovery

恢復正常生活

地震之後

After An Earthquake

地震之後還可能會發生餘震，請做好躲避準備。

首先要做的事

- ❖ 檢查自己和身邊的人是否受傷。必要時提供急救服務。
- ❖ 除非確定煤氣沒有泄漏，否則不要劃火柴、點火、打開電燈開關或使用金屬手電筒。
- ❖ 若是夜晚，請使用化學發光棒查看是否有危險。
- ❖ 需要幫助時，盡可能製造噪音，以吸引注意力。吹口哨。

處理各種問題

- ❖ 若聽到煤氣泄漏的聲音或聞到氣味，請立即關閉煤氣閥門。在可能的情況下給房間通風。請牢記，一旦關閉煤氣閥門，絕對不要自行打開，這樣很不安全。若煤氣閥門被關閉，只有持照管道工或PG&E (1(800)743-5000)能安全地打開閥門。
- ❖ 找出緊急用品，立即實施您制訂的備災計劃。
- ❖ 參考電話號碼簿上的「急救與生存指南」（“First Aid and Survival Guide”）。
- ❖ 打開電池驅動式無線電，收聽如下電台，瞭解緊急資訊和指示：KCBS 740 AM、KGO 810 AM或KLIV 1590 AM。
- ❖ 查看是否有小火苗並撲滅。
- ❖ 若電線斷裂或受損，取出保險絲或關閉電路盒，切斷電源。斷開受損電線的聯接，然後再接通電源。
- ❖ 漏水時，請關閉住宅的主供水閥門，切斷水源。

評估建築結構的受損程度

- ❖ 檢查住宅各處的無漿牆、石膏或泥灰是否有裂縫。
- ❖ 檢查地基週圍是否有凸起或移位現象。
- ❖ 用肉眼參照地面檢查屋頂和煙囪，確定是否有明顯的損壞。不要試圖爬上屋頂。
- ❖ 檢查窗戶是否破碎，並小心清理玻璃碎片。
- ❖ 試試房門能否輕鬆開關。房門被卡住或難以開關表示建築可能已經移動。若發生此類現象，在檢查完建築安全性之前不要重新入住。

通訊

- ❖ 確保電話已經掛好，沒有脫離。
- ❖ 除了報告威脅生命的緊急事件，不要使用電話。
- ❖ 若電話線路無法正常工作，請盡可能在較高的地方使用手機。
- ❖ 可使用公用付費電話，因為這些電話一般不使用普通民用電話線路。

火災之後

After A Fire

不論燒毀的是一個房間還是整整一片區域，火災受害者都要保護自己的財產，從容、迅速地恢復正常生活。

火災之後應立即做出的決策和採取的行動

- ❖ 保護自己的地產，以免出現進一步損壞、受惡劣天氣影響或被惡意破壞。在破裂的門窗上加裝複合板。
- ❖ 與當地的賑災服務機構聯絡，不論是否有保險。紅十字會或救世軍（Salvation Army）可幫助安排臨時住所、提供食品、眼鏡、藥物和其他必需品。貴重物品應隨身攜帶。
- ❖ 如果不能帶著寵物，請確保寵物所處的地方既清潔又安全，例如朋友家或朋友家的狗窩。
- ❖ 若您的地產是該街道唯一遭到破壞的住宅，請通知警察。他們會盡量照看您的住宅。

請將您的情況和新地址通知以下各方

- ❖ 家人和朋友
- ❖ 保險代理
- ❖ 抵押貸款公司
- ❖ 僱主
- ❖ 子女就讀的學校
- ❖ 銀行
- ❖ 公用事業公司
- ❖ 郵局（以替您保存或轉發郵件）
- ❖ 報紙或雜誌公司
- ❖ 消防局（若正在調查這起火災事件）
- ❖ 機動車輛管理局

惡劣天氣之後

After Severe Weather

儘管有些地區的洪水水位會下降，但仍有可能存在某些危險。

繼續收聽/收看電台或電視台

新聞媒體會提供資訊，說明應採取的措施、可去之處或應避免之處。他們還能提供相關資訊，介紹當地、州和聯邦政府以及賑災機構可能提供的援助。

出門在外時應小心謹慎

道路可能因受到破壞或被水淹沒而關閉。若發現道路被洪水淹沒或設置了路障，請繞行。若必須走過或駕車經過被洪水淹沒之處：

- ❖ 選擇堅實的路面。
- ❖ 不要靠近積水。積水可能因地下電線或倒下的電線而充電。
- ❖ 小心通行，因為道路和人行道可能很滑。

清理方法

盡快獲取一本題為《水淹住宅之維修》（*Repairing Your Flooded Home*）的書。您可以從美國紅十字會網站免費下載，網址是：www.redcross.org。該書將告訴您如何：

- ❖ 安全進入住宅。
- ❖ 檢查煤氣或水管泄漏情況，以及如何恢復公用服務。
- ❖ 防止住宅和私人財產進一步受損。
- ❖ 記錄受損情況，為保險理賠和援助申請提供佐證。
- ❖ 清理家用電器、家俱、地板和其他財產。
- ❖ 聘請州持照清理或維修承包商。請確保他們有資格完成此類工作，同時留神駕車在居民區穿行，提供清理或維修服務的人。查看他們的推薦材料。

應對災難

Coping with Disaster

引起壓力的原因有很多，特別是災難發生之後。確定壓力症狀可幫助您有效消除壓力。

災難過程中的壓力

緊急事件對每個人的影響各不相同。只要做好充分準備，您就能為身邊所有人提供有力支援。

災難除了產生生理影響，還有可能產生心理影響，最常見的就是壓力。災難發生時，許多情況都會造成壓力。然而，最難克服的壓力源卻是喪失愛人、與家人失散、貴重物品丟失和日常生活習慣被打破。

辨識壓力症狀

壓力症狀可包括：

- ❖ 激動
- ❖ 躁動不安和氣憤
- ❖ 分不清方向、精神混亂
- ❖ 冷漠、絕望
- ❖ 壓力升級有可能引發生理性症狀。

消除壓力的方法

您可以用許多方法消除壓力，其中包括：

- ❖ 放鬆和深呼吸：坐下，放鬆肩膀，深吸一口氣，保持並數到5秒，然後大力呼氣。
- ❖ 做簡單的伸展運動，放鬆緊張的肌肉。

參與恢復工作

參與恢復工作有助於緩解壓力、重振士氣。一定要按時休息和進食。

說出自己的感受

要鼓勵壓力過大的人說出自己的感受。在兒童講述其恐懼體驗時，必須多加安慰。做一個「積極的」聽眾，不要指責他們。

吃有營養的食品

盡量吃有營養的食品。不要過量攝入咖啡因和糖，同時還要避免飲酒。

應避免的行為

幫助受害者釋放壓力時，**絕對不要**：

- ❖ 表現出厭惡的樣子
- ❖ 向受害者身上潑水或打受害者
- ❖ 對受害者說「振作一點」
- ❖ 責備受害者
- ❖ 忽視受害者
- ❖ 給受害者服用鎮靜劑，除非有醫生處方

政府提供的其他幫助

地震發生後數日，地方司法轄區開始接收州和聯邦賑災資金，此時，縣心理衛生機構通常可以開始提供危機干預服務。